

塗同學	回饋建議
書審老師 A	整體呈現有脈絡，看到初透過歷次的活動逐漸厚實自我實力。心得反思令人激賞的，清晰勾勒出從被動退縮到主動閃耀的轉變脈絡，並將具體的學習策略與團隊合作升華為系統化的自我效能。 將未來的探索比擬為「拼圖」，展現了極高的自我覺察與生命彈性。這種追求「完整自我」而非僅是「表面成就」的內省力很可貴
書審老師 B	首先非常佩服你願意走出舒適圈挑戰自己，拓展自己的學習視野，也看見你在其中的努力與成果展現，非常值得欽佩！相信每一段經歷都是自己最美好的回憶。不過因為有太多豐富的資料呈現，比較可惜的因為部分頁面文字量過多且字較為密集不易閱讀，如果可以微調整體的作品可以達到更完美的呈現喔！
書審老師 C	這是一份值得推薦的呈現，看出學生的用心。 有一點小建議 1. 由於 PDF 在不同裝置上觀看時大小不一，例如關於 e-Peer 貼文的截圖與 QR code 稍微有些密集。建議可以確保圖片的解析度足夠，或者挑選最精華的一兩篇貼文放大展示即可，以免版面略顯擁擠。 2. 頁碼表示建議統一。

做一個「成功」代言人

閱讀策展與e-peer學習實踐

校名：彰縣成功高級中學

校科：普通科

姓名：塗同學

指導老師：蔡宗豪 老師

摘要目次

整體動機與目標

- 內在動機-自我肯定 P.3
- 外在動機-他人鼓勵 P.4
- 目標 P.5

耕耘 - 為自己代言

- 參與動機 P.24
- 課程學習 P.25-27
- 心得反思 P.28

啟程 - 為學校代言

- 什麼是閱讀代言人? P.7
- 參與動機 P.8
- 困難、克服與成長 P.9-10
- 心得感想 P.11
- 參與證明 P.12

新生 - 我的蛻變

- 規劃理念與活動介紹 P.30
- e-Peer 校園大使校內分享講座 P.31
- 問題與克服 P.32
- 心得反思 P.33

實踐 - 我的策展

- 規劃理念 P.14
- 校內主題式書展-推理之夜 P.15
- 活動介紹 P.16
- 學習反思 P.17
- 【部展期】 P.18
- 【展覽期】 P.19
- 讀者回饋與推薦書籍 P.20
- 問題與克服 P.21
- 心得反思 P.22

收穫/未來展望

- 收穫-從經驗到行動 P.35
- 能力表 P.36
- 心得反思 P.37



內在動機 - 自我肯定

對我而言，參與活動並不只是為了完成任務或累積經歷，而是一種主動跳脫舒適圈、重新認識自己的方式。高二開始，我體認到「實際的參與」比起被動學習更加重要，要讓自己主動跳脫舒適圈，在陌生的環境中汲取養分。

我在一次次投入與嘗試的過程中，逐漸意識到，活動真正帶來的價值並不只是成果而已，而是讓我在過程中能夠不斷反思與調整自己的能力。每一次面對新的課題，都讓我更清楚地看見自己的優勢與不足。

透過這些經驗我開始理解，參與活動不只是經驗的累積，而是一個持續探索與調整自我的過程。強烈的內在動機驅使我保持主動學習與反思的態度，從不同的經驗中逐步釐清自己的個人特質與興趣，並在不斷嘗試的過程中，慢慢找到未來可能發展的方向。

外在動機 - 他人鼓勵

在我參與許多活動的過程中，能夠讓我持續前進的重要力量，是來自於他人對我的鼓勵與支持。許多嘗試，往往源自師長與家人的信任與肯定，讓我在面對未知時，更有勇氣踏出第一步。

在參與閱讀代言人活動時，是老師的主動推薦與鼓勵，讓原本較為猶豫的我決定嘗試，並開啟了後續一連串的策展歷程；而在擔任 e-Peer 校園大使的過程中，家人與同學的陪伴與支持，給予我穩定的精神力量，使我更有信心面對挑戰。在推理之夜校內策展中，我更深刻體會到他人協助的重要性。從海報內容的修正、學習單設計、場地規劃到模擬演練，皆仰賴圖書館主任與老師的悉心指導；同學們在事前模擬中所提供的回饋，也讓我得以持續修正活動內容與流程，使整體設計更加完善。而在校內宣傳講座的籌備過程中，圖書館主任則給予高度的信任與支持，讓我能自主規劃企劃書與簡報內容，並在需要時提供精準的建議。這種**適度引導、充分授權**的方式，使我在嘗試中培養出獨立思考與表達能力。

這些來自師長家人與同儕的支持，不僅讓我有勇氣踏出第一步，也讓我在每一次行動中都更有勇氣地持續前進。



目標

我期許自己在每一次參與活動時，都能保持主動思考與反思的態度，而不只是單純參與活動。因此，我為自己設下幾個目標。

■ 知識 (Knowledge)

- 將策展相關知識學以致用：內容研究、主題規劃、行銷宣傳、執行與成果評估
- 認識策展背後所需的跨領域知識與整合能力
- 持續累積並深化對策展專業的理解

■ 技能 (Skills)

- 將書籍內容轉化為展覽主題與概念
- 培養作品詮釋與敘事能力，使內容具備連貫性
- 運用空間陳設、動線規劃與展示設計，引導觀眾體驗

■ 態度 (Attitude)

- 以觀眾視角思考，展覽的重點是過程而非完全是結果的呈現
- 培養跨領域溝通與邏輯判斷能力

行動實踐、
知識利用

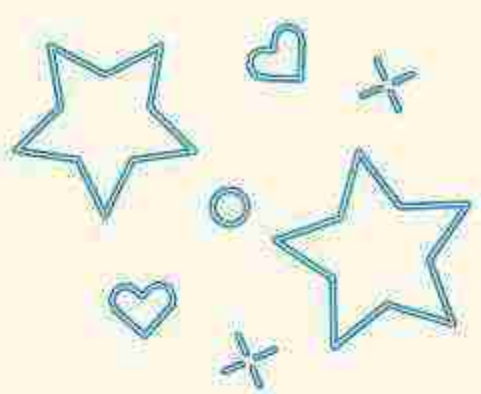
硬實力

軟實力

超能力

溝通協調、
組織思考

個人理念、
獨特見解



啟程



為學校代言



什麼是閱讀代言人？

國立公共資訊圖書館每年推出「閱讀代言人」暑期營活動，旨在邀請青少年於暑假充實自我，透過多元且系統化的課程安排，引導青少年善用圖書館資源、強化閱讀理解與資訊素養，進而培養獨立思考與資訊科技運用的能力，並勇於突破自我。

活動同時結合 108 課綱核心素養，透過實作與討論，培養青少年思考與解決問題、規劃與執行、溝通表達、科技與美感素養，以及團隊合作等能力，並將所學實際運用於各項閱讀推廣活動中。藉此，不僅加深青少年對閱讀推廣的認同與參與，也促使其了解並善用圖書館資源，結合學校與社會力量，協助提升校園與社會的閱讀風氣，成為新世代的閱讀代言人。



國資圖閱讀代言人
暑期營精彩回顧影片

影片來源：

國立公共資訊圖書館的yt



參與動機

長期以來，我習慣在團隊中擔任安靜的執行者。我本身不太敢主動和陌生人聊天，在團隊合作中也較為被動。因此當老師詢問我是否願意參與這個營隊時，我毫不猶豫就答應了。我一直都有意識到自己過於內斂，在表達與溝通上仍許多需要突破的地方，所以我希望讓自己走出舒適圈，練習在陌生環境中與不熟悉的夥伴合作，並嘗試主動開口表達想法，讓自己有所改變。

2025 年【閱讀代言人】暑期營課程表

一、暑期營課程表

上課地點：國資圖總館好 young 館			
日期	時間	課程	講 師
第一天 7/8(二)	上午 9:30-11:00	相見歡與國資圖實體資源介紹	本館館員
	上午 11:00-12:00	國資圖數位資源導覽運用	本館館員
	下午 1:30-5:30	【閱讀策略】高效閱讀應用・成為閱讀策展人	鄭俊德
	下午 5:30-6:00	小組討論時間	本館館員
第二天 7/9(三)	上午 9:00-11:00	【閱讀活動策劃】書的連連看：如何策劃閱讀主題	沈如瑩
	上午 11:00-12:00	【資訊素養】網路資訊的陷阱：如何培養媒體識讀力	蘇弘愷
	下午 1:30-5:30	【AI 科技應用與實作】生成式 AI 與簡報之多元應用	蔡凱如
	下午 5:30-6:00	小組討論時間	本館館員
第三天 7/10(四)	上午 9:00-12:00	【口語表達】聲入人心的說書力	劉慧恩
	下午 1:30-4:30	【協力合作】分組實作與競賽	何鈺蓁、本館館員

困難：

【時間壓力+團隊合作】

營隊僅有三天，前兩天以課程為主，真正用於規劃與執行書展的時間，只有第二天晚上與第三天下午。然而，因為組員彼此間不相識，一開始難以開口討論與合作，我本身也不擅長主動與人交談此外，在時間壓力下，要同時兼顧溝通、協調與實作，對我而言是一大挑戰。

克服：

【效率+分工】

為了提升討論效率，我們第二天下午返回飯店後立即召開會議。首先我們將所有想法統整至群組，以投票方式迅速擬定標題和執行細節。接著，由我留在飯店專責海報設計與製作，其餘組員則一起出門採買策展材料與工具。我們以小組有效的共識與分工，解決彼此磨合困難與時間壓力。

【口頭發表的臨時應變】

營隊最終有小組口頭發表，原定為五分鐘，卻因時間關係，臨時壓縮為三分鐘，並且人選與內容幾乎是臨時決定，在準備時間極短的情況下，沒有排練與修稿的機會，就必須快速整理好內容並上台發表。

【架構性】

面對發表時間臨時縮短、準備時間不足的情況，我先在**備忘錄**中整理發表的核心架構，重新判斷內容的重要性與取捨順序。



營隊策展成果海報



主題主軸

- 主軸：高中生涯（我們現在的生活）
- 副主題：不確定性
- 關鍵詞：自我、成長、探索

主題詮釋：什麼是你現在的生活？你現在的生活是什麼？你現在的生活是什麼？

副主題詮釋：什麼是你現在的生活？你現在的生活是什麼？你現在的生活是什麼？

關鍵詞詮釋：自我、成長、探索

主題詮釋：什麼是你現在的生活？你現在的生活是什麼？你現在的生活是什麼？

副主題詮釋：什麼是你現在的生活？你現在的生活是什麼？你現在的生活是什麼？

關鍵詞詮釋：自我、成長、探索

主題詮釋：什麼是你現在的生活？你現在的生活是什麼？你現在的生活是什麼？

副主題詮釋：什麼是你現在的生活？你現在的生活是什麼？你現在的生活是什麼？

關鍵詞詮釋：自我、成長、探索

主題詮釋：什麼是你現在的生活？你現在的生活是什麼？你現在的生活是什麼？

副主題詮釋：什麼是你現在的生活？你現在的生活是什麼？你現在的生活是什麼？

關鍵詞詮釋：自我、成長、探索

口頭發表稿

備忘錄中口頭發表的核心架構

成長

心態轉變

萬事起頭難。雖然我容易感到緊張與不安，但只要我跨出嘗試的第一步，事情就沒有想像中可怕。

溝通能力

- 主動表達想法、傾聽他人意見：
在小組討論主題時，我主動提出以「高中生涯（我現在的生活）」作為策展主題。因為組員皆為高中職學生，對此主題較有共鳴，也更容易延伸出具體內容與想法，在自己提出想法的同時，也善加聆聽組員的建議。此外，在第二天晚上因時間有限，需外出購買策展材料，我與組員們考量整體進度後，我主動提出留在飯店獨自完成海報製作，以分工方式提升效率、節省時間。

抗壓性

在時間緊迫與臨時發表的情況下，我學會「以備忘形式紀錄內容」，緩解自己的焦慮，並系統性地統整筆記，「以展現自己優點優化團隊」，發揮自己臨危不亂的台風，協助團隊完成任務。

心得感想

這次營隊對我最大的意義，在於我的身分轉變——我從讀者轉變成閱讀推廣者。讀者對我而言是透過閱讀自己感興趣的書籍，充實內在、獲得知識與感受。閱讀推廣者則是更需要理解並善用圖書館資源，結合學校與社會力量，協助提升校園與社會的閱讀風氣，並且可以將閱讀轉化為具體行動，閱讀不再只是個人的累積，而是能被轉化為具有影響力的創意實踐，使閱讀的價值得以延續與擴散。

最大的收穫則是自己學會跳脫舒適圈的重要性。我雖然仍會感到緊張與害怕，但我選擇嘗試主動開口、承擔任務並完成挑戰。我發現，成長並不是變得不再害怕，而是即使害怕，仍願意往前一步，發現自己不一樣的潛力。



▲ 口頭發表



▲ 小組得獎合照



▲ 小組合照



▲ 策展布置完成

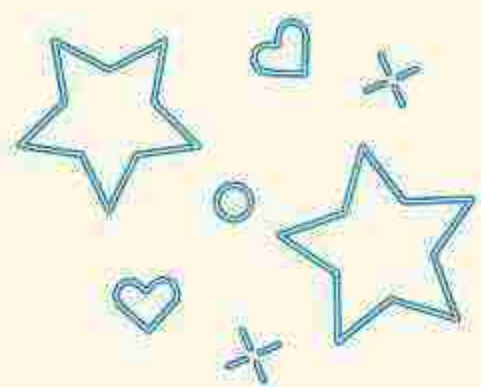
參與證明



▲ 參與證明

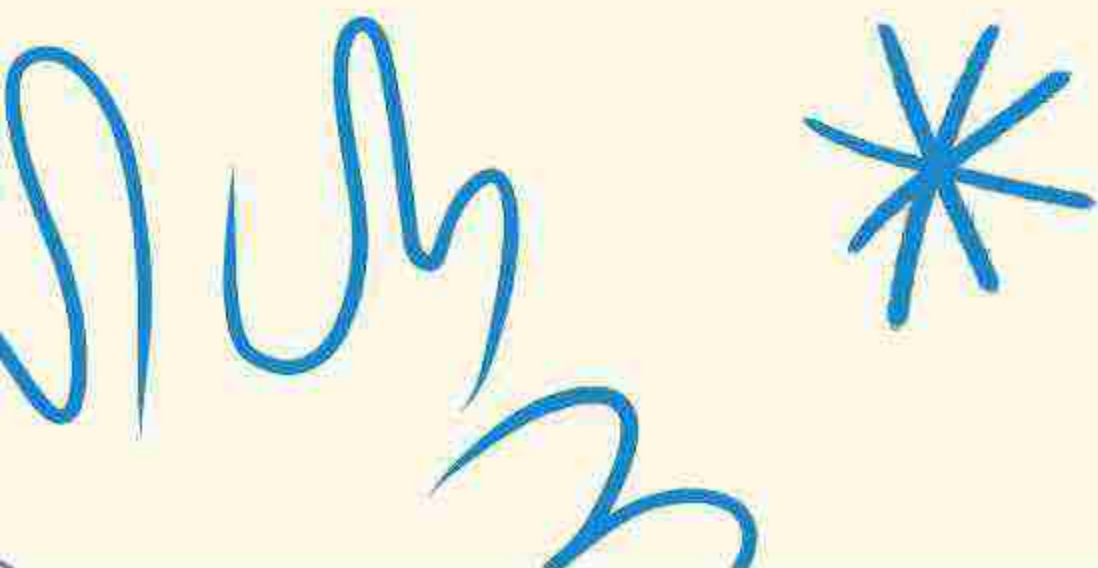


▲ 第二名獎狀



實踐

我的策展





規劃理念



我將在國立公共資訊圖書館「閱讀代言人」所學之事回饋實踐在校內，發揮自己的策展力，以趣味化與情境化的方式，讓青少年在沉浸式的閱讀體驗中，感受推理小說的懸疑與魅力。

1. 營造沉浸式體驗的館內氛圍

活動中運用「線索搜查單」讓參與者體驗解謎樂趣，並依循提示於展區中逐步尋找書籍線索。除了讓愛閱讀的讀者拓展不同的閱讀主題，也讓較少接觸圖書館的讀者，帶著輕鬆愉快的心情，嘗試走進圖書館，拾起書本，開始他們的閱讀時光。

2. 打造寓教於樂的學習模式

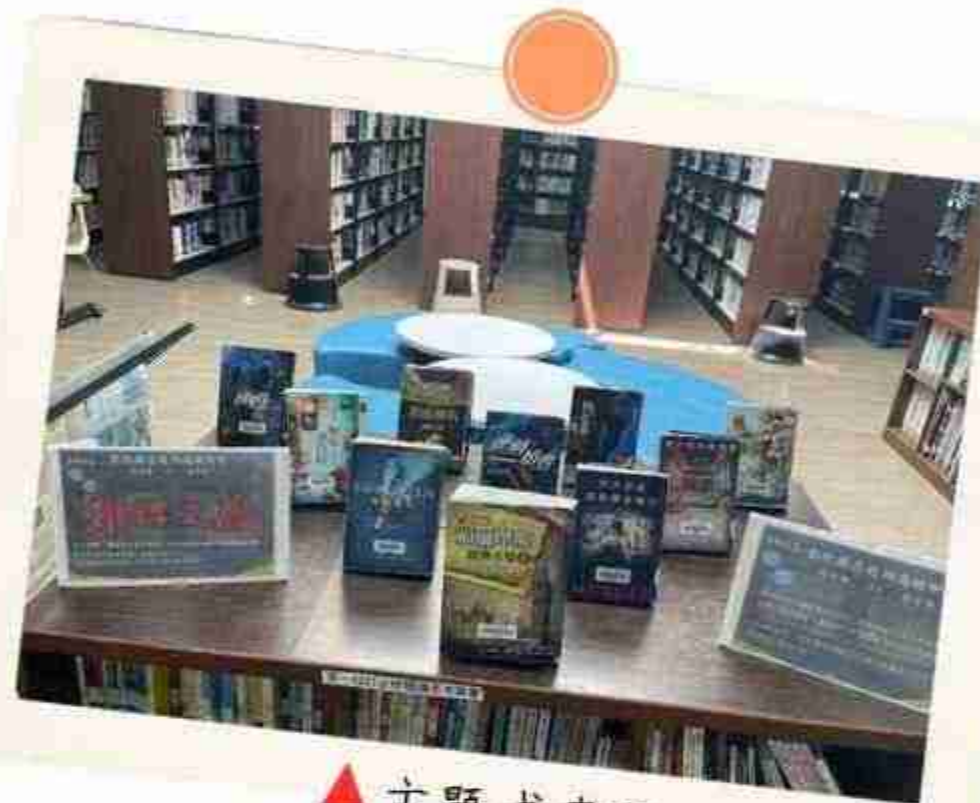
擔任校內圖書館志工的我，時常需要幫讀者找尋、介紹圖書，這不禁使我思考：「如何讓讀者學習圖書館運用知識」呢？因此我在解謎過程中融入圖書館圖書分類的概念，透過輕鬆的遊戲化學習，參與者不僅能體驗推理解謎的樂趣，也能在過程中自然理解圖書分類與索書系統的原理與應用。

校內主題式書展-推理之夜

- 活動名稱：推理之夜
- 指導單位：國立公共資訊圖書館
- 辦理單位：彰化縣立成功高級中學圖書館
- 辦理時間：2025年10月20-2025年10月31
- 辦理地點：彰化縣立成功高級中學2樓圖書館
- 參與對象：青少年(14-18歲)
- 活動形式：主題書展展覽、解謎任務、學習單



▲ 主題式書籍展展覽



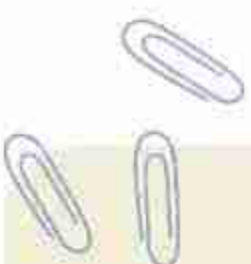
▲ 主題式書籍展展覽



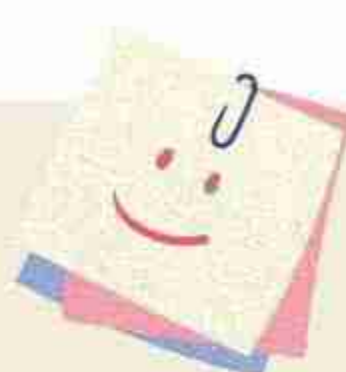
▲ 解謎任務



▲ 學習單



活動介紹



本次展覽以推理小說為主軸,結合懸疑與探索的元素,設計出兼具趣味與學習性的互動體驗。為了提升學生對圖書館資源的熟悉度與閱讀興趣,我在校圖書館特別舉辦主題展覽——「推理之夜」。

參與者將透過「線索搜查單」進行任務挑戰在尋找線索、破解謎題的過程中,逐步了解中文圖書分類法與索書號的意涵,並感受推理故事所帶來的緊張與思考樂趣。

(一)活動內容:

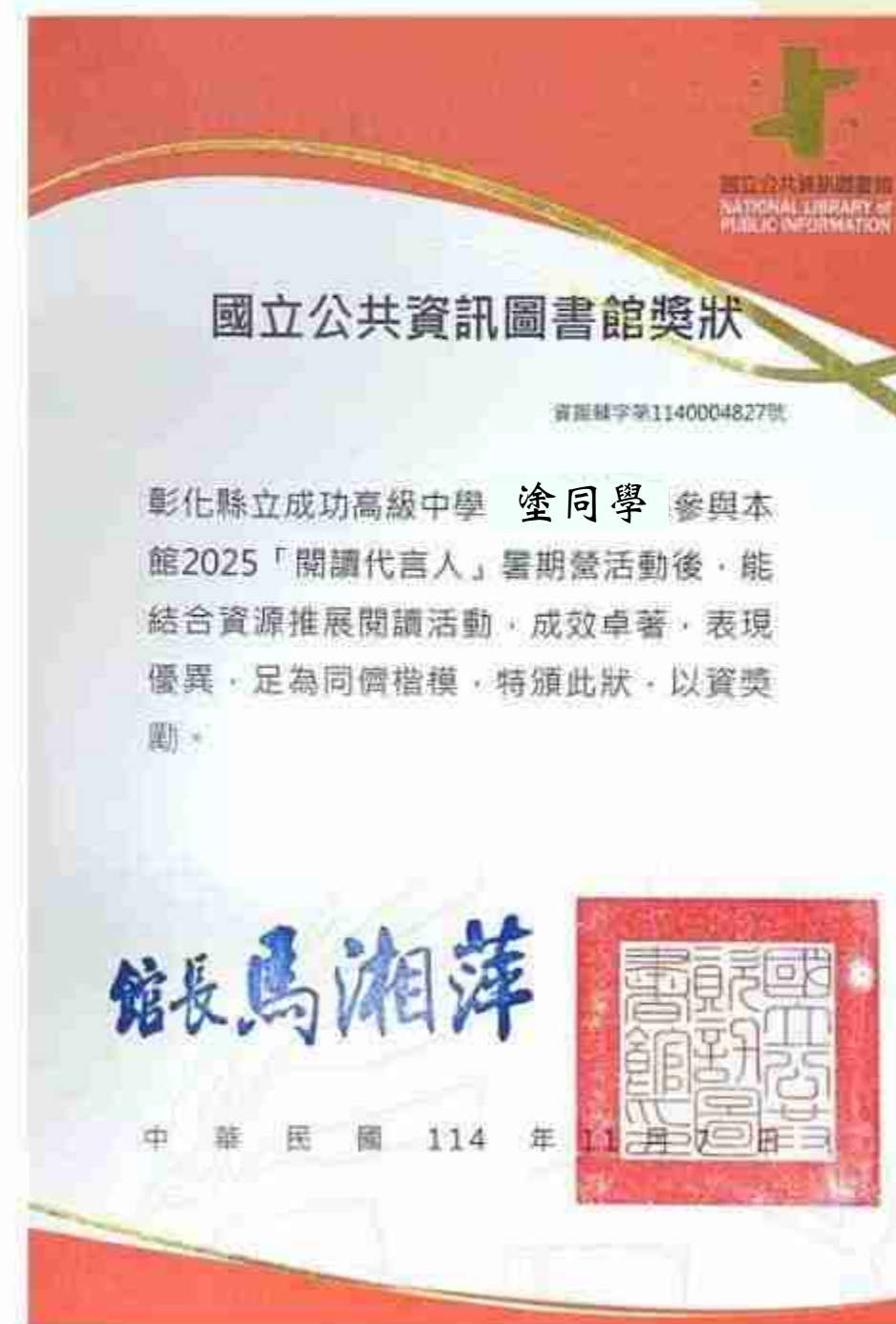
展出東西方各國推理小說,並設計解謎遊戲「線索搜查單」,若參與者完成任務並填寫問卷後,可至圖書館讀者服務組領取小禮物一份。

(二)預期效益:

希望讓讀者能初步理解圖書分類與索書號的運用,並鼓勵讀者主動探索與強化邏輯推理能力,提升圖書館與學生之間的互動與閱讀動機。在本次書展的預期效益希望有約50人以上的參與,並增加每天10-30人次的流量。

學習反思

在策展的過程中，我發現許多挑戰，體會到策展並非單靠創意就能完成，而是需要不斷地測試、修正與細節調整。例如：學習單題目難度的拿捏原先偏低，參與者幾乎不需思考便能快速完成，使整體體驗少了推理應有的懸疑與挑戰感。此外，任務指引說明不夠清楚，也影響了活動流程的順暢度。這些原本都被認為完善的設計，在實際模擬後才發現仍有不足。所幸在老師與同學的指導與建議下，我得以反覆修正學習單與任務指引說明的內容，使活動更完整、流程更順暢。



▲ 推廣獎狀

【部展期】

請國中部與高中部學生負責進行解謎流程的事前模擬。



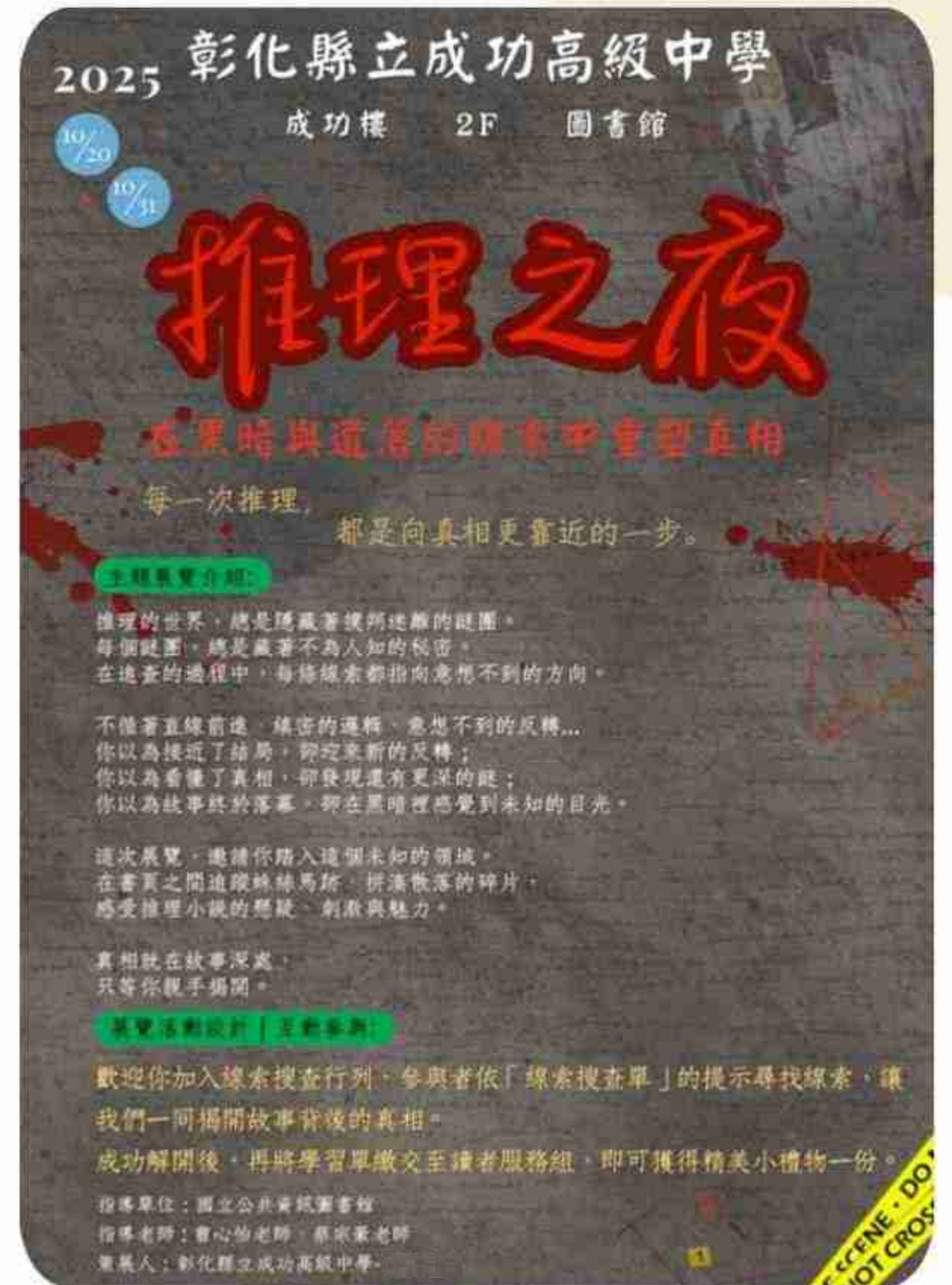
事前模擬時,同學給予不同意見讓學習單能更加豐富。



▲ 書展海報張貼在一樓大廳



▲ 二樓圖書館入口處書櫃布置書展

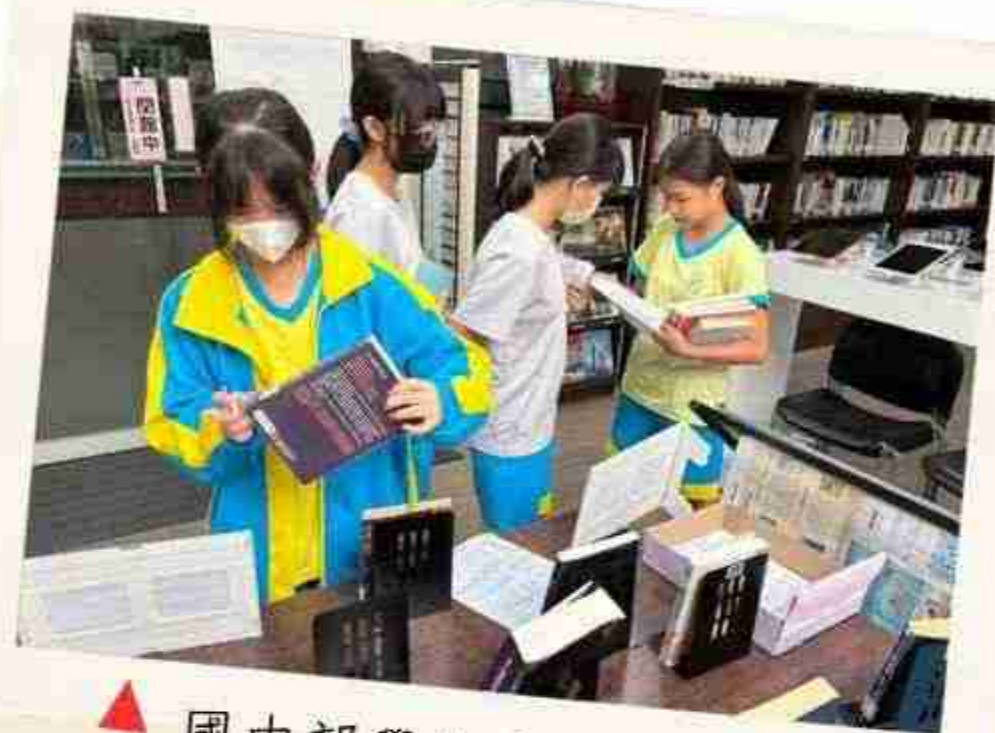


▲ 主題式書展-推理之夜海報

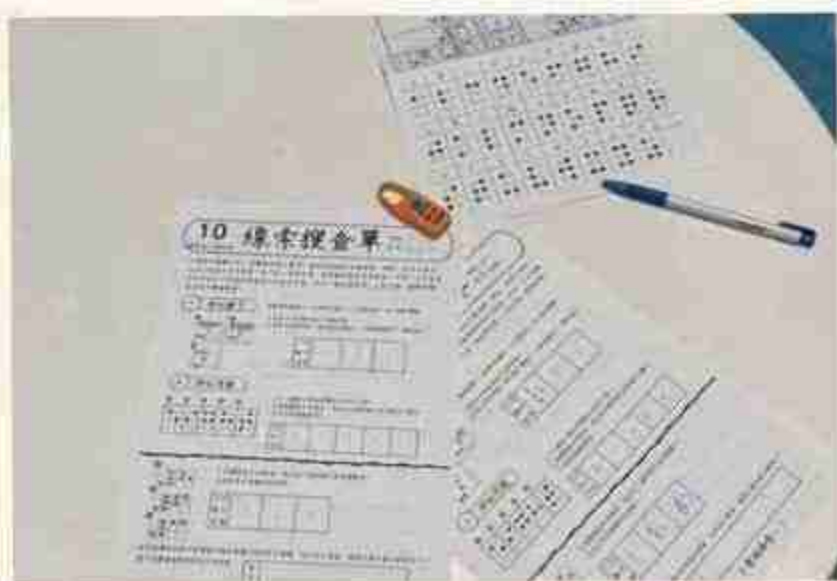
【展覽期】



▲ 國中部學生利用下課時間參與解謎活動，解完迷後，皆可獲得精美小禮物！



▲ 國中部學生利用下課時間參與解謎活動與積極討論策展書籍的內容。

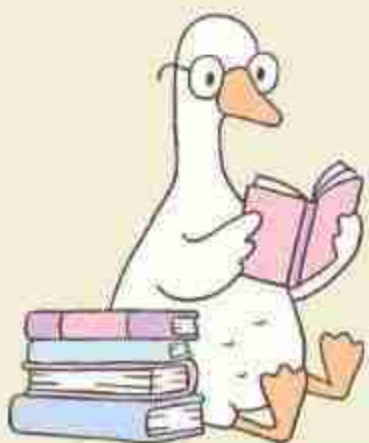


寫學習單與解謎。

書展成果

綜合學習單回饋，本次「推理之夜」展覽有達成預期目標，展現出良好的參與熱度與學習成效。

本次展覽共吸引 55 位同學參與(結至114/10/30號)。此外，有多位同學在活動後主動向老師詢問是否能借閱展出書籍，顯示本次選書內容成功貼近青少年的閱讀興趣與需求。



在「活動改進建議」方面,參與者提出以下幾點寶貴意見:

1.互動設計:高中部603劉x鈺讀者的意見:可將神祕符號藏放於第八類書籍中,設計成書籤形式,增加尋找與蒐集的樂趣。

- 對於本次的活動安排,你認為值得改善的地方是?

希望課程能更明確,例如在第八類書籍中,藏放神祕符號,設計成書籤形式,增加尋找與蒐集的樂趣。

2說明清晰度:國中部207黃x淨讀者的意見:關於「作者號」的解說可再更為詳細。

- 對於本次的活動安排,你認為值得改善的地方是?

關於作者號的解釋可以在詳細一點

3.難易度調整:高中部603陳x豐讀者的意見:建議將線索二與線索三的密碼分開設定,以提升解謎挑戰度。

- 對於本次的活動安排,你認為值得改善的地方是?

線索搜索單的難易度可以再調整,例如將線索二、三的數字以密碼形式設定

在「參與者心得與收穫」部分,多數同學表示:

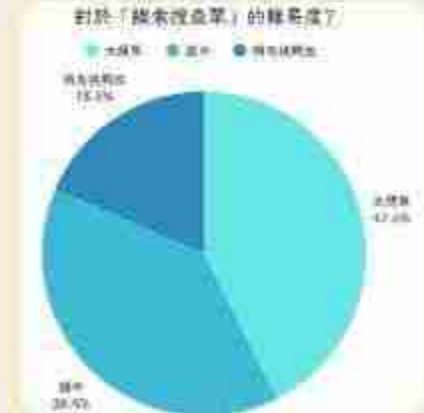
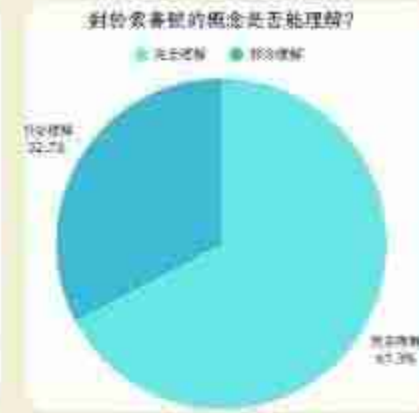
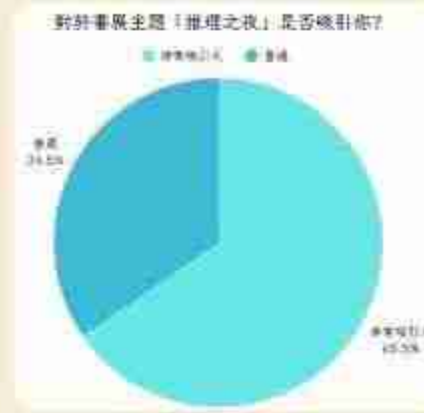
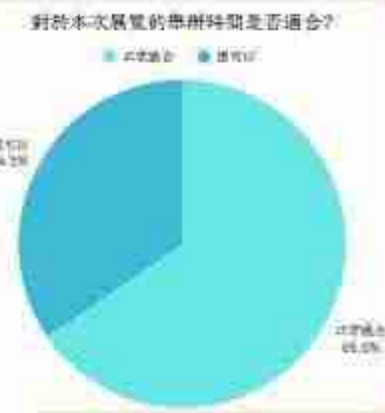
活動名稱本身就引發了好奇心,在一步步解謎的過程中,從一無所知到成功找出答案,不僅體驗到推理的樂趣,也獲得了成就感與滿足。

- 透過這次的「推理之夜」,我的心得感想或收穫:

一開始看到活動的標題,就覺得很有趣,所以就很想去參加,在過程中體驗推理,可以一步步進入推理的情境中,而且不會太難,像偵探一樣,我覺得很有趣。

- 透過這次的「推理之夜」,我的心得感想或收穫:

從以前在看柯南時就很想推理看看殺人事件,暗號,可惜都跟我有關,這次學校的活動體驗一步把這些從一無所知到原來是這樣推理出來,感受了推理的過程很多很多的快樂,也收穫了推理的大致流程以及怎麼推理。
*完成學習單請交至圖書館老師或志工,謝謝讀者的參與。
*請同學同學體諒解謎遊戲製作之辛苦,不要與他人分享或公開解謎過程的解答與細節。
這次的活動體驗真的很有趣。



讀者回饋統整。

推薦書籍:



書名:
世紀神探:
福爾摩斯經典全集
作者:
亞瑟. 柯南. 道爾



書名:
法醫鑑定現場1:
精心策劃一場火
作者:
柚原瑠璃子



書名:
逆時偵查1:
時間迴圈的陷阱
作者:
張小貓



書名:
假面飯店
作者:
東野圭吾



書名:
好女孩的謀殺調查報告
作者:
荷莉. 傑克森



書名:
看不見的圖書館1:
消失的珍本書
作者:
珍娜薇. 考格曼



書名:
簪中錄
作者:
側側輕寒



書名:
解憂雜貨店
作者:
東野圭吾



書名:
外科醫生
作者:
泰絲. 格里森



書名:
逆局
作者:
千羽之城

【學習單難易度】

問題：在高中部同學進行事前解謎模擬時，他們回饋原先設計的題目難度偏低，幾乎不需思考便能快速完成。

克服：我思考了許久，並與同學多方討論，決定將原本單純的加減乘除題型，改為以不同符號代表數字，來提升題目的思考層次與挑戰度。

【任務指引說明】

問題：在國中部學生的模擬過程中，我發現自己在任務指引上說明不夠清楚。學生在解開謎題後，需要尋找指定書籍，但因未事先說明書籍位於書展陳列區，導致他們在圖書館各書櫃間來回尋找，增加了不必要的困擾。

克服：我在學習單上補充明確指示：「請至書展陳列的十本好書中尋找此書」，讓任務範圍更清楚，也使活動流程更加順暢。

10 線索搜查單 級別： 姓名：

在解謎的過程中，你曾遇到什麼困難？請將你遇到的困難記錄下來。請將你遇到的困難記錄下來。請將你遇到的困難記錄下來。

一、神秘數字

1. 你曾遇到什麼困難？請將你遇到的困難記錄下來。請將你遇到的困難記錄下來。請將你遇到的困難記錄下來。

二、神秘符號

1. 你曾遇到什麼困難？請將你遇到的困難記錄下來。請將你遇到的困難記錄下來。請將你遇到的困難記錄下來。

三、神秘書籍

1. 你曾遇到什麼困難？請將你遇到的困難記錄下來。請將你遇到的困難記錄下來。請將你遇到的困難記錄下來。

親愛的參與者，您好：

感謝您參與本次「推理之夜」主題展覽。我們期待從您的活動中帶給您愉快的體驗與新的收穫。為了讓未來的活動更加完善，請您根據以下問題，您的寶貴意見將成為我們改進的重要參考。謝謝您！

1. 您覺得本次展覽的解謎時間是否合適？
☐非常合適 ☐還可以 ☐需要調整 ☐不合適

2. 您覺得展覽主題「推理之夜」是否吸引人？
☐非常吸引人 ☐普通 ☐不太吸引人 ☐不感興趣

3. 您在活動過程中是否理解「迷宮」的概念？
☐完全理解 ☐部分理解 ☐仍不清楚

4. 您對「線索搜查單」的難易度感覺如何？
☐太簡單 ☐適中 ☐稍有挑戰 ☐太困難

• 對於本次的活動安排，您認為值得改善的地方是？

• 通過這次的「推理之夜」，您的心得感想或收穫：

*此次學習單由王國書館老師精心設計，歡迎學生參與。
 *請同學們將解謎過程與答案之內容，不帶回他人及多處公開解謎過程的解答與答案。

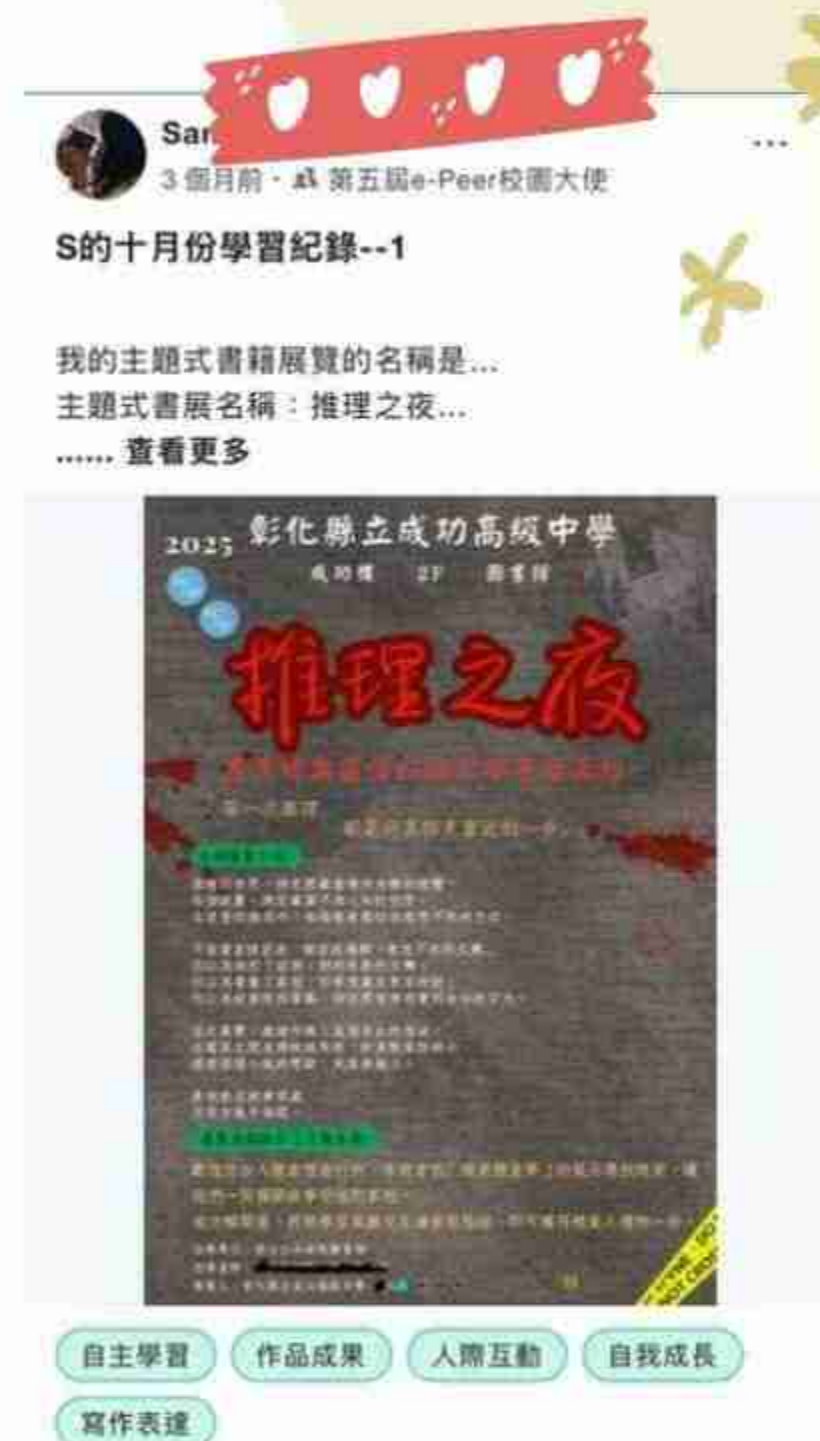
▲ 最終版本的學習單

心得反思

這是我第一次獨立策劃一場主題式書籍展覽，從構想到實際執行的每一個環節，都需要親自規劃與確認。當活動順利進行、參與者投入解謎並給予正向回饋時，我感受到前所未有的成就感，也更加確信自己有能力將想法轉化為具體行動。

透過這次經驗，我理解到策展是一個需要持續調整過程。願意傾聽他人意見、面對問題並做出調整，才是讓活動逐步完善的重要關鍵。我覺得比起一開始就追求完美，更重要的是在過程中培養出「發現問題」與「解決問題」的能力，並在從中累積經驗。透過這次辦展的經驗，我不僅學會活動規劃的技巧，也培養了問題解決、溝通協調與整體思考的能力。

在擔任 e-Peer 校園大使後，接觸平台資源，我開始更有意識地記錄自己的學習過程。因此我學會將活動中的過程與反思填寫至 e-Peer 平台裡的學習貼文，使經驗不再停留於當下的感受，而是成為能夠回顧的學習素材。



▲ 學習貼文-主題式書展推理之夜



▲ 學習貼文的QR code



耕耘

為自己代言



參與動機

在報名e-Peer校園大使前，我其實猶豫了很久。當時正值高三，課業壓力大，又臨近學測，我不確定自己是否能在學業與活動之間取得平衡。但校園大使的團隊成員來自不同學校與地區，對一向不擅長社交的我而言，這正是一個挑戰自我、跳脫舒適圈的機會，因此我仍選擇報名並嘗試看看。



11月份選修

社群經營x表達展現

課程學習

(一)今天課程最讓你印象深刻的內容是什麼？

今天課程最讓我印象深刻的內容，是老師分享關於實體活動的經驗與技巧。老師提到，在舉辦活動時，最重要的是先建立好的氣氛和默契，這樣才能讓互動自然流暢。接著老師還提醒我們，準備一些不需要思考的墊詞，這樣即使遇到突發狀況，也能從容應對。

(二)鏡頭前表達：今天你學到哪個小技巧會立刻想試試看？為什麼？

今天學到的小技巧是「自言自語」或「看到什麼就說什麼」。感覺這個方法可以立即嘗試，而且可以馬上練習在鏡頭前自然表達，慢慢就能學會隨時把想法說出來，不再卡住！

(三)請描述你覺得「在鏡頭前表達自己」最重要的是什麼？請寫一項並說說理由～我覺得最重要的是「自信」。鏡頭會放大自己的表情和語氣，如果缺乏自信，很容易顯得緊張或不自然，觀眾也會感受到這種不安。而且擁有自信還能幫助自己可以更流暢地表達想法，勇於即時反應，讓觀眾感受到自己的真誠和魅力。



11月培訓任務！！

今天課程最讓你印象深刻的內容是什麼？為什麼？...

..... 查看更多

基礎口語表達訓練

- 不是沒有進步，只是忘了紀錄。
- 不要羨慕別人花開的早，要努力讓自己花開得好。
- 每個失敗都是一個邀請，邀請你變得更好。
- 一直後悔，是會讓你後悔的事。
- 沒有甚麼是不可能，impossible這字是說I'm possible!
- 遺憾，是為了下一次的繼續準備。
- 你不一定要很厲害，才能開始；但你要開始，才能很厲害。
- 正因為沒有退路，人才會尋找飛躍的方法。
- 在自己的時間裡永遠都準時。
- 這個世界太大，大到絕對可以容下任何人的成就，不用憐，不用憐。
- 勇氣不是沒有恐懼，而是帶著恐懼仍然前進。
- 努力不一定會成功，但不努力一定不會成功。
- 當船只能進一小步，也比原地不動更接近夢想。

課程學習

語言文字



▲ 學習貼文

▲ 學習貼文的QR code

12月份選修

自主學習與生涯規劃

課程學習

(一) 今天課程中，關於自主學習你印象最深的觀念或方法是什麼？

我印象最深刻的觀念是「自主學習三要素」！

1.題目發現：這一步告訴我，自主學習的起點不在於「做什麼比較厲害」，而在於「我真正好奇什麼、想解決什麼問題」。當題目來自自身的興趣與觀察，學習才有持續下去的動力。

2.計畫執行：透過具體規劃學習方式讓想法不再停留在構想，而是能一步步落實。

3.成果整理與反思：成果不只是最後的作品，更包含過程中的嘗試、修正與學到的經驗。透過反思，我能看見自己的成長軌跡，也能找出不足之處，作為下一次進步的基礎。

4.盤點才能：這一步讓我意識到，自主學習真正累積的是能力，而不只是完成一個活動。無論是企劃、執行、表達或反思，這些能力都能被帶往未來，成為持續成長的養分。

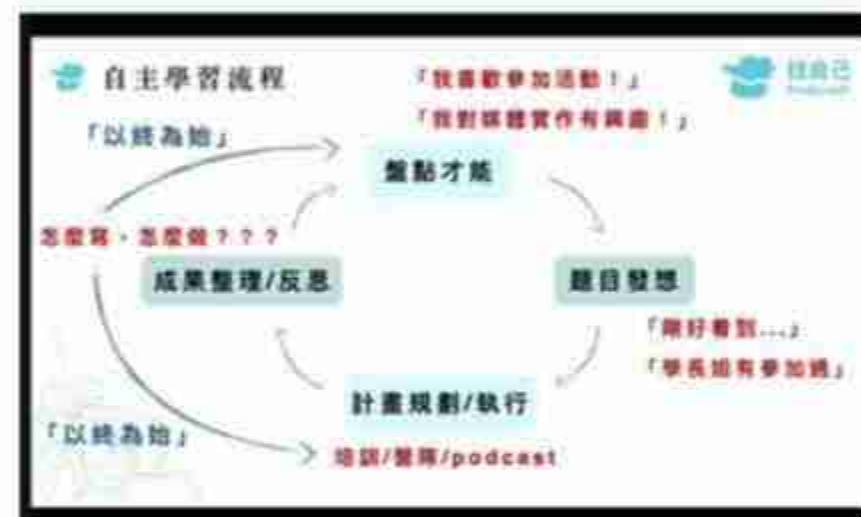
(二) 如果要為自己設定短期自學目標（1~2週），你希望嘗試什麼？打算怎麼安排？

因為只有1~2週，所以我想完成一份「主題式閱讀策展小企劃」，從閱讀、分析到整理輸出，練習把「喜歡看小說」轉化為有脈絡、有觀點的策展內容，同時培養整理、表達與反思能力。



12月培訓課程-自主學習與生涯規劃!!

今天課程中，關於自主學習你印象最深的觀念或方法是什麼？為什麼？... 查看更多



課程學習 寫作表達 文字創作 自主學習



學習貼文

學習貼文的QR code

1月份選修
情緒管理SEL

課程學習

(一) 課程中介紹了幾種情緒覺察或調節方法。哪一個你最有共鳴？

1. 增加情緒顆粒度 (辨認、描述情緒)

2. 用App或紙本建立記錄習慣

3. 認知重構

4. 情緒調節策略 (5 → 4 → 3 → 2 → 1) 讓我最有共鳴的是第一點，因為我覺得自己需要先拆解情緒，才有辦法好好梳理內在的感受與想法。透過這樣的方式，再搭配寫日記，我就能把當下的心情記錄下來，未來也可以回過頭看看自己一路走來的心路歷程。

(二) 根據課堂中學到的小技巧，為自己設定一個「下次遇到類似情緒時」願意嘗試的小行動 (例如：提醒自己深呼吸、先把感受寫下來再回應等)

首先讓自己冷靜下來。有人曾說：「焦慮是最大的敵人。」因此，在當下我能做的，就是把該做的事情穩穩完成，盡量不讓自己因慌亂而失誤。事情結束後，也不要急著責備自己，而是先告訴自己：「我已經做得很好了。」接著，把當下的情緒寫下來，讓情緒有釋放的出口。最後，再慢慢回過頭反思，我有哪些地方做得不錯、哪些部分還能更好、又有哪些是下次可以改進的地方。



1月份培訓課程-情緒管理 SEL

🌱 回想最近一次讓你感到壓力、挫折或焦慮的學習或生活情境。那時發生了什麼事？你當下的感受如...
..... 查看更多



課程學習 寫作表達 人際互動 自我認知



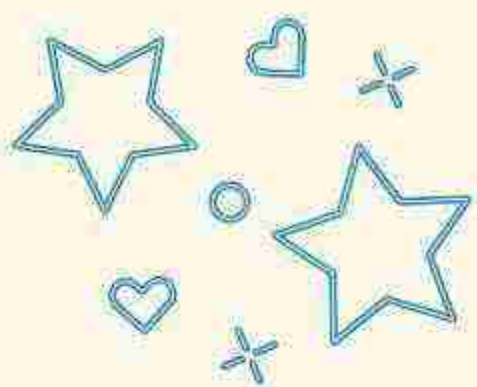
學習貼文

學習貼文的QR code

心得反思

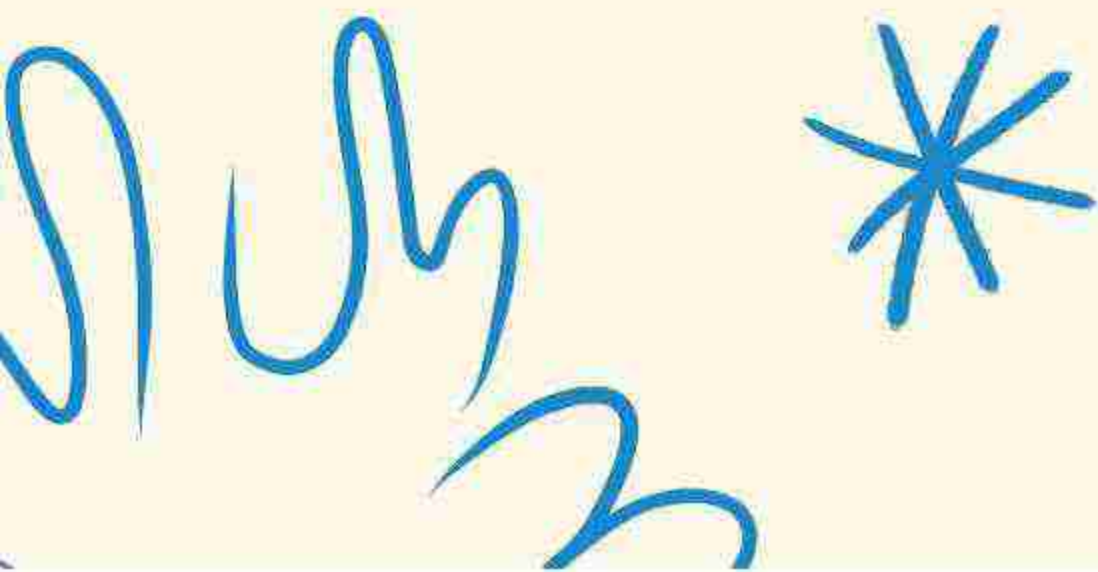
在擔任校園大使的期間，我開始調整自己的日常節奏。在準備學測的階段，我選擇將重心放回課業，但同時也快速完成校大分派的任務。這段經驗讓我學會「時間的管理」。

透過擔任校園大使，我不僅接觸到多元課程，也認識了許多各具專長的同儕，尤其往後要與組員規劃並執行工作坊，讓我意識到自己其實也具備嘗試新事物與承擔責任的能力。還有我也建立了在活動過程中養成「隨時紀錄」的習慣，這些當下的學習過程、反思與心得成為我製作學習歷程時最珍貴的原始素材，避免了記憶遺忘。



新生

我的蛻變



規劃理念

在製作學習歷程的過程中，我們總是有許多豐富的想法，卻時常因為沒有明確方向，導致迷茫而無從下手。

昔日，我們曾都因為缺乏製作學習歷程的概念，所以花了大量時間，卻少了架構性，以至於我們無法呈現出自己的心路歷程。

現今，我們透過e-Peer平台的協助之下，使我們擁有更多資源，能夠循序漸進的將我們的想法，寫成書面報告，並有效紀錄自身每一步的成長與收穫。

因此，我們決定分享從中獲取的經驗，使高二生認識e-Peer平台，並讓其實際理解e-Peer平台的功能與資源，學習到穩扎穩打的學習歷程製作方式。

活動介紹

開始先說明e-Peer平台的功能、資源與使用方式，再結合自身經驗，讓高二生了解e-Peer平台可以清楚地看到自己的學習成果，記錄當下所學，反思學習經驗，讓思考化為圖文紀錄，進一步強化學習的深度，整理和回顧自己的學習過程。

接著，介紹金質歷程獎的理念、參與方式與準備方向，鼓勵學生勇於記錄與展現自己的學習歷程。

最後，帶著高二生一同註冊平台，並且加入學習圈(讓歷程有跡可循)，再發布一則關於今日講座的心得貼文。

e-Peer 校園大使校內分享講座

(一)活動名稱:

讓歷程有跡可循：e-Peer平台與學習歷程的應用之路

(二)策劃人/分享者:

塗 劉

(三)活動日期:

115年1月23號（星期五）下午1:00～2:00

(四)活動對象:

彰縣成功高中 高二生

(五)活動地點:

彰化縣立成功高級中學 成功樓 1F 視訊中心

(一)辦理方式:

透過講座形式，介紹e-Peer平台功能，以自身經驗作為範例，向高二生實際分享e-Peer 平台的資源與使用方式，並帶入金質歷程獎的說明鼓勵學生參與。

(二)預期效益:

1. 讓校內高二生註冊e-Peer平台，並了解其使用方法與內容。
2. 透過實際發布一則有關講座心得的貼文，讓學弟妹了解「學習歷程」乃重於歷程的紀錄。

困難：

在這次講座中，我首次以「分享者」的角色站上台，內心其實充滿矛盾的情緒。一方面，我期待能向學弟妹分享自己製作學習歷程的經驗；另一方面，卻擔心自己的內容是否具備參考價值。實際上台後，我感受到的壓力並非來自台下的聽眾，而是來自內心的不安。由於我覺得我對自身分享內容的掌握仍不夠完整，加上對自身表現缺乏信心，導致在說明個人心路歷程時思緒混亂，無法按照原先的想法清楚表達，影響了整體發揮。

克服：

事後回顧這次經驗，我發現問題並非「**不會說**」，而是「**腦中缺乏清楚的架構**」。當分享内容尚未在心中形成明確主軸時，一旦緊張，便容易失去方向。因此，我開始意識到，上台分享時比起逐字背誦內容，更重要的是在腦海中先建立清楚的結構，例如每一段分享的核心重點與目的。只要架構清楚，表達方式便能依當下狀況自然調整。



▲ 介紹學習貼文



▲ 介紹金質歷程獎



▲ 分享ep平台學習歷程的使用

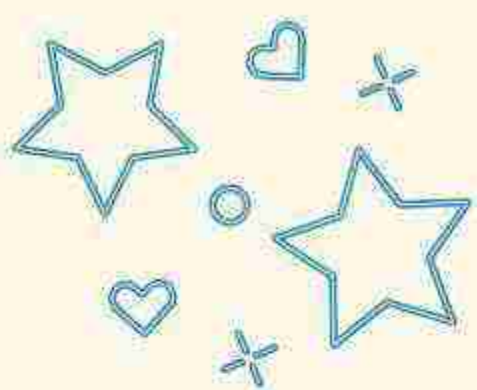


▲ 分享參與金質歷程獎的心得

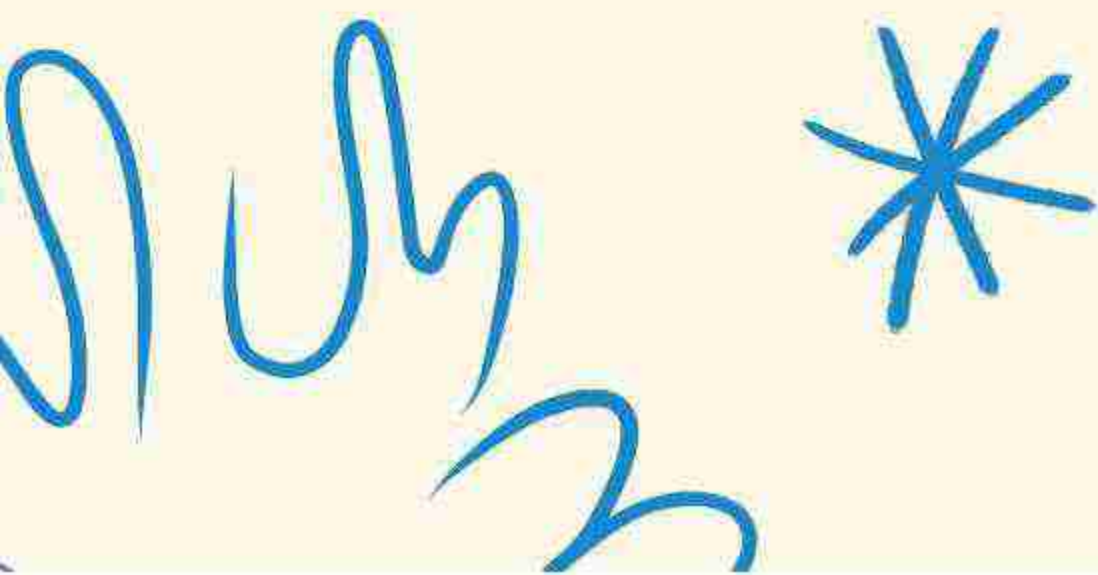
心得反思

本次講座的籌劃與實際分享，我發覺自己對於上台的想法有所改觀，因為我在此次的講座分享重新看待「緊張」這件事。我認為我之所以會感到壓力，是因為在乎這次機會，也珍惜師長給予的信任。然而，我覺得這份緊張對現在的我來說並非是弱點，而是一種責任感的展現。透過此次的經驗，我學會正視自己的緊張，並且在日後要上台表達時，我會更加重視腦中的架構與思考脈絡。

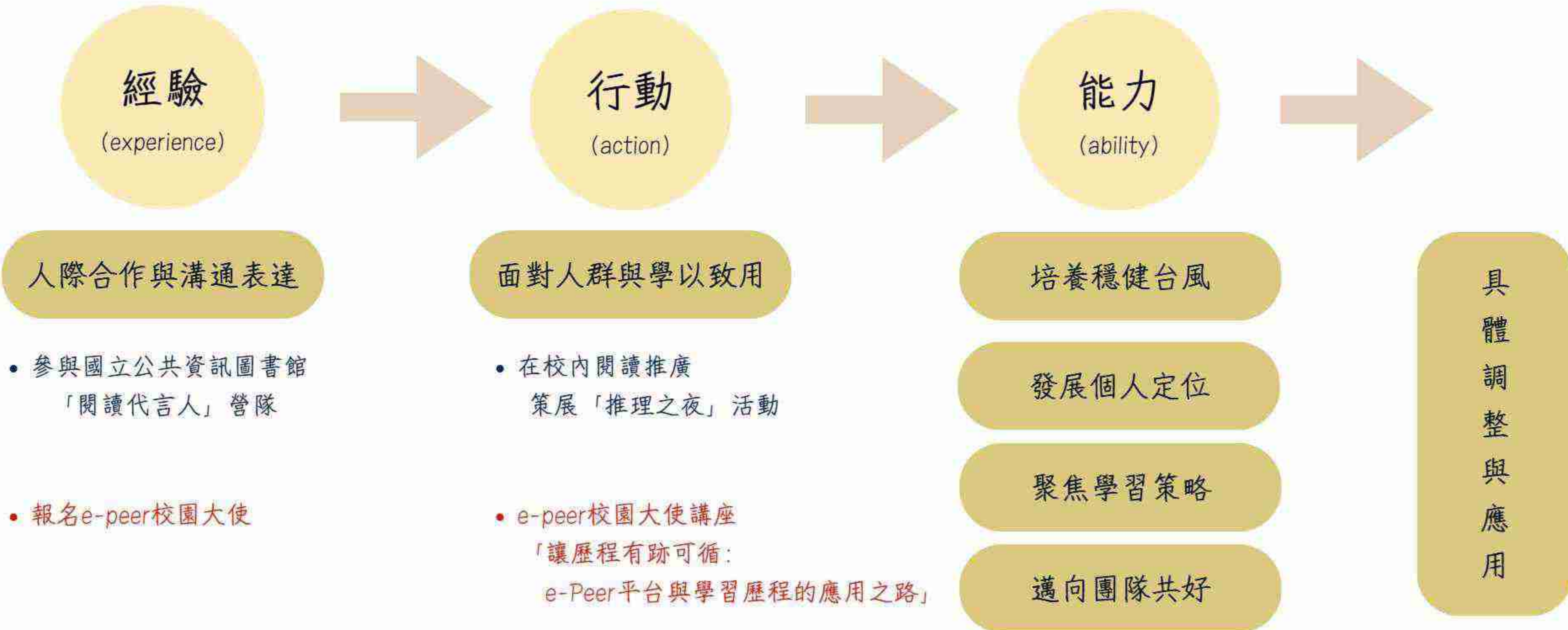




收穫/未來展望



收穫-從經驗到行動



能力	說明	調整	未來應用
培養穩健台風	從閱讀代言人的口頭發表，到 e-Peer 校園大使講座的分享，我從容易怯場、不善社交的狀態中成長。透過一次次的練習與上台經驗，我學會在有限的時間內整理發表內容的架構，釐清核心重點。這個過程不只是克服怯場，更讓我培養出有條理地組織內容、並清楚傳達自己想法的能力。	自己從「害怕上台」→「依賴準備」→最後學會「使用架構」。讓自己在當中逐步建立表達的穩定度與自信。 從國中開始，我一直是一個非常害怕上台的人。到了高中，我才開始嘗試突破自己，每次上台都需要花費大量時間準備內容，才能稍微安心。然而，在參與閱讀代言人營隊後，我開始面對不同的發表挑戰，例如時間的壓縮與臨時調整。在一次準備時間極度不足的情況下，我學會先快速釐清發表的核心架構與重點，即使沒有完整準備，也能依據架構順利完成表達。	期望自己未來在課堂報告、專題發表或公開表達中，我都能更有條理地表達觀點，並在不同情境下維持穩定的表達狀態，提升溝通與影響力。
發展個人定位	在多次團隊合作與活動參與中，我逐漸從找不到定位，到能觀察到團隊的需求。透過不斷嘗試，我開始理解自己在團隊中較擅長整合資訊與梳理脈絡，並能在適當時機提出自己的想法。	自己從「被動參與」→「嘗試表達自己的意見」→到「找到適合自己的角色」，使得自己在這過程中建立個人的定位。 我很清楚的知道，自己不是一個非常主動的人，過去在團隊中多半是扮演安靜的執行者。直到高中，我才開始主動爭取參與不同活動，而真正的轉變發生在閱讀代言人營隊中。面對完全陌生的組員，我反而選擇強迫自己開口表達想法，因為沒有人認識我，這讓我更有勇氣嘗試改變。	我認為我在團隊中的定位是負責整理資訊與梳理脈絡的定心丸，讓團隊任務能更有方向且有效率地推進，未來在工作職場上，我希望自己有能力迅速整理現有的資訊，掌握關鍵方向，讓團隊能夠順利銜接至下一步驟。
聚焦學習策略	在參與活動中，容易出現想法分散、不易統整的情況。透過策展與學習歷程整理，我開始學會從大量資訊中抓出重點，並建立清楚的結構，讓內容更具邏輯與方向性。	自己從「嘗試整理」→「建立結構」，逐步培養系統性思考能力。 由於我本身容易緊張，過去常認為壓力來自於面對群眾，但在經歷 e-Peer 校園大使講座後，我發現真正的問題在於對內容掌握不足。那次分享的失誤，讓我開始反思自己的準備方式。我不再只是反覆練習內容，而是改以條列方式整理出每一段的主題與目的，先確立架構，再進行表達。這樣的調整讓我能更清楚掌握內容核心，也避免在表達時偏離主題。	在未來的學習與研究中，我能更有效地整理資訊、規劃內容架構，提升學習效率與成果呈現的品質。在課業上能善加使用AI與數位科技，協助聚焦學習。
邁向團隊共好	在多次團隊合作與策展過程中，我學會在表達與傾聽之間取得平衡，不僅提出想法，也能整合他人意見，讓團隊朝共同目標前進。這讓我理解，良好的合作並非單向表現，而是彼此協調與共同成長。	自己從「只專注自身任務」→「理解他人觀點」→「有效進行團隊合作」。 過去我認為，只要完成自己負責的部分即可，但在擔任校園大使後，我意識到團隊溝通的重要性。身為活動執行組的一員，組員彼此行程繁忙，甚至連會議時間都難以協調。正是因為這樣的困難，我開始理解團隊合作並非單純分工，而是需要持續溝通與協調。這段經驗讓我學會站在他人角度思考，也讓我明白，良好的合作來自於彼此理解與共同調整。	未來在團隊合作中，我能促進溝通效率，整合不同觀點，提升團隊合作的效率。

心得反思

寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來

在這三年的高中探索中，我從最初的害怕上台、被動參與、拘泥舒適圈，到逐步學會運用架構表達自己、勇於嘗試表達意見、建立系統化的學習策略，並懂得在團隊中理解他人觀點，我的成長脈絡清晰而有連貫性。每一次的挑戰都是一次自我修正的機會，我在行動中學會分析問題、尋找解決方法、並將經驗轉化為技能與自信。這些累積的能力，不僅凸顯了我主動思考、勇於突破、兼具合作與反思的個人特色，也讓我明白成長不是孤立的過程，而是在不斷嘗試、調整與與他人互動中逐步完成。這段歷程讓我對自己更有自信，也更加確信未來無論面對任何挑戰，都能以同樣的方法持續學習與進步。

然而，經歷了這些活動，我發現自己不只是想證明自己的能力，而是希望透過行動探索自己的可能性，想看看自己能走到哪裡，想感受那種在台上閃閃發亮的自信與存在感。我不僅追求表面的成就，更在追求一個更完整的自己。這個過程可能會讓我看到自己的不足，但我相信，那正是自己能成長與突破的方向。至於我到底想成為什麼樣的人，這個問題我暫時還無法給出答案。但在未來，我會持續探索，每一次參與活動、每一次挑戰自我，就像在拼拼圖一樣，慢慢拼湊出自己想成為的人。

ee

Thank
you

